

КУШАТЬ ПОДАНО!

№5(44)
2010

ISSN 1819-8910



4 821 819 891 063

05>



Пировать на природе любят все! В викторианской Англии существовало даже особое «Пикниковое общество». Согласно его уставу, на пикнике должно быть не менее 35 блюд. Мы же уверены, что достаточно и одного, но самого главного – ароматного, сочного шашлыка (рецепт на стр. 32).

Вкусная маевка

- оригинальные шашлыки
- разнообразные кнедлики
- десерты с мороженым
- домашний лимонад

55
РЕЦЕПТОВ

НАМ
4
ГОДА!

кушать подано!

№5 (44) '2010



www.appetite.org.ua

- 4 Новости
- 8 За покупками
Спагетти – при диете
- 10 Первые блюда
Пора прохладиться!
- 12 Быстрый завтрак
Доброе утро
- 14 Тема номера
Сказка про колобка
- 22 Продукт месяца
Сырная душа
- 28 Готовим на природе
Пикниковое общество
- 34 Кулинарная библиотека
Где каша – там и наши
- 37 Простые рецепты
Супы
- 41 Мастер-класс
Под прикрытием
- 44 Популярные блюда
Мотаем скорее!
- 48 Сытный обед
Быстрее, проще, вкуснее!
- 50 Интересные идеи
Не будь лапшой!
- 52 Десерты
А ты такой холодный...
- 56 Напитки
Из лимона – лимонад
- 61 Рецепты читателей
Весеннее вдохновение
- 63 Техника
В самом соку
- 64 Посуда
Правила хорошего кофе
- 65 Сервировка
Белые ночи
- 66 Кулинарные хитрости
5 способов сделать
шашлык еще вкуснее

ШЕФ-РЕДАКТОР
Светлана Островская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Анастасия Гладкова

АРТ-ДИРЕКТОР
Вячеслав Марченко

ДИЗАЙНЕРЫ
Анастасия Леднёва,
Наталья Недзведская

КОНТРОЛЬНЫЕ РЕДАКТОРЫ
Элеонора Чепинская,
Елена Агаркова, Валентина Лихтина

ФОТОГРАФ
Владимир Хомяков

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
Татьяна Кожанова

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ
Мария Котовская, Ольга Петрусь

Журнал «Кушать подано!»,
№5 (44) 2010
Свидетельство о регистрации
КВ №13373-2257ПР от 06.11.2007 г.
Подписной индекс 95474
Выходит 12 раз в год. Издаётся с апреля 2006 г.
Учредитель и издатель – ООО «Блиц-Пресс»
Директор – Николай Москаленко
За содержание и достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.

Мнение редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов.
Полная или частичная перепечатка материалов допускается
только с письменного разрешения редакции.
Цветоделение и печать –
Киев, ул. Бориспольская, 15 • тел.: 425-1254
Цена свободная. Тираж 55 000 экз.

Адрес редакции и издателя: 02140, Киев, ул. Мишуги, 3-в, оф. 19
Телефон редакции: (044) 501-4860, факс: (044) 501-4863
E-mail: office@imedia.org.ua, http://www.appetite.org.ua

По вопросам размещения рекламы обращайтесь, пожалуйста,
по телефонам: (044) 501-4860, 501-4861

© «Блиц-Пресс», 2010 г.
Все права защищены.

international media
издательский дом

Все перемелется!

Ценители хорошей кухни знают, как важно, чтобы специи были смолоты непосредственно перед использованием. Ведь аромат пряностей дольше сохраняется в целых семенах, поэтому и вкус блюд получается более насыщенным и богатым.

Специи KAMIS в мельницах – лучший выбор для тех, кто знает толк в кулинарии. Удобный механизм мельниц KAMIS позволяет помолоть только то количество специй, которое будет использовано при приготовлении, а оставшийся продукт в герметичной баночке будет сохранять свои качества до 36 месяцев.



Композиции приправ для традиционных блюд – к курице, мясу, рыбе, салатам – состоят из целых кусочков чеснока, горчицы, перца, лимонной цедры, розмарина, кориандра, тмина, гвоздики и других пряностей.

Также в мельнице производится «Приправа к кофе и десертам», эта сладкая композиция корицы, душистой ванили, пряного кардамона и гвоздики придаст вашему кофе или десерту новый аромат и вкус.

Кулинария без ограничений

Нашим кулинарным фантазиям иногда не хватает пространства для воплощения: порой их плоды настолько грандиозны, что не помещаются в духовку... NORD придумал плиту для тех, кто не привык себя ограничивать. Несмотря на компактные размеры, внутри плиты прячется духовка объемом 62 литра с целым набором необходимых функций. В такой духовке можно приготовить и огромный праздничный пирог, и пиццу для дружной компании... да хоть седло барашка! Новые газовые плиты NORD укомплектованы удобными приборами для легкого и приятного приготовления любых блюд. Плита 202-7А со стеклянной крышкой и выдвижным ящиком для посуды имеет все необходимые базовые функции. Набор дополнительных возможностей хозяйка может выбрать на свое усмотрение: электрический розжиг, газ-контроль, гриль с вертелом, таймер и другие опции. Вашей плите от NORD позавидуют шеф-повара лучших ресторанов!

Спагетти – навсегда!

Все макаронные изделия в Италии называют одним словом – паста. Главная особенность продукта в том, что настоящую пасту изготавливают из высококачественных твердых сортов пшеницы под названием «дурум». Вот почему макароны являются

сытной пищей, которая в то же время легко усваивается организмом. В Италии, где их едят буквально каждый день, насчитывается около 600 сортов пасты, но, пожалуй, самая популярная разновидность – это спагетти. Если умело дополнить их хорошим соусом, блюду просто не будет равных. Спагетти Makfa – натуральный продукт, приготовленный по классической рецептуре макаронного теста: пшеничная мука высокого качества и чистейшая вода. Именно благодаря пшенице твердых сортов макаронные изделия Makfa прекрасно сохраняют форму и вкусовые свойства при варке. Великолепное качество и простота в приготовлении делают спагетти Makfa прекрасной составляющей ежедневного меню.



Настройся на легкость!

Едва ли ваша семья откажется от вкусных котлеток или пельменей домашнего приготовления. И вы, конечно, хотите их порадовать. Но при мысли, что придется возиться с фаршем, весь настрой на кулинарные подвиги пропадает. А зря! На украинском рынке появилась мясорубка ME651 от Moulinex, которая по праву считается самой мощной на сегодняшний день. А это значит, что вам не придется проводить весь вечер на кухне, а домочадцам – долго ждать обещанного угощения. Мясорубка ME651 способна переработать почти 2 килограмма мяса всего за минуту! И ей под силу не только приготовить фарш из любых видов мяса, но также порезать и натереть овощи, сыр и другие продукты, ведь новинка оснащена пятью барабанами для терки и нарезки. С мясорубкой ME651 от Moulinex приготовить любое блюдо гораздо проще и быстрее, чем кажется!



Король уксусов

Разнообразная, сытная и в то же время изысканная итальянская кухня стала особенно популярной. Однако вкус настоящего карпаччо, всевозможных салатов, соусов и других блюд кухни Апеннинского полуострова трудно воспроизвести, если не использовать при приготовлении бальзамический уксус. Первые упоминания о нем относятся еще к XI в., когда боценок бальзамического уксуса преподнесли в подарок королю. Продуктом премиум-класса он остается и по сей день. Бальзамический уксус Kühne Aceto Balsamico di Modena производится из отборного винограда Треббиано и особенного концентрата виноградного сока из региона Модена. Так возникает характерный мягкий и сладкий вкус с оттенком карамели. Благодаря изящной упаковке в виде небольшого (250 мл) графина, уксус Kühne Aceto Balsamico di Modena станет прекрасным подарком и для любителей готовить, и для истинных гурманов.



Здоровое решение

Известно, что неизменная составляющая здорового образа жизни – правильное питание. Нешлифованный рис ТМ «Жменька» – это идеальный продукт для людей, которые заботятся о красоте своей фигуры и хорошем самочувствии. Особенно полезен он для беременных женщин и кормящих матерей. Нешлифованный рис содержит максимальное количество клетчатки, микро- и макроэлементов по сравнению с другими злаками. Этот рис обладает нежным, изысканным ореховым ароматом. Благодаря удобной упаковке, нешлифованный рис в пакетиках для варки ТМ «Жменька» значительно упростит процесс приготовления и сократит ваше время пребывания на кухне. Он идеально подходит для каш, гарниров, блюд с овощами. Рекомендуем всем, кто следит за собственным здоровьем!





Макароны из Киева

Если выбирать простое в приготовлении, питательное и любимое всеми блюдо, на ум придут макароны: рожки, вермишель, витушки... Причем натуральные и качественные изделия давно и успешно производятся «в родных стенах». ОАО «Макаронная фабрика» (г. Киев) – крупнейшее предприятие макаронной промышленности Украины, которое первым наладило выпуск изделий «Экстра» на оборудовании передовых мировых фирм: автоматических линиях швейцарской фирмы BÜHLER и линии итальянской фирмы PAVAN. Это позволяет производить макаронные изделия более 20 наименований из лучшего отечественного сырья: пшеничной муки высшего сорта и питьевой воды, без красителей и добавок. Изделия КМФ «Экстра» имеют янтарно-желтый цвет, глянцевую поверхность, прекрасные варочные и вкусовые свойства. За участие в VIII Украинском национальном конкурсе качества продукция КМФ «Экстра» награждена сертификатом «Признания совершенства в Украине».

Скажите «Чиииз»!

С приходом беззаботной весенней поры хочется собрать легкий перекус – пару кусочков хлеба, несколько ломтиков сыра, овощи, фрукты – и устроить пикник в соседнем парке, на природе или на даче. Возьмите с собой сырные ломтики от торговой марки «Шостка»! Ведь теперь самые популярные сыры ТМ «Шостка» – «Российский» и «Голландский» – можно купить уже нарезанными и упакованными. Прямо на производстве ломтики помещают в новую герметичную упаковку, которая позволяет полностью сохранить вкус и свежесть сыра, только что отрезанного от боль-

шой сырной головки. Из тонких, красиво и аккуратно нарезанных ломтиков легко сервировать сырную тарелку, их можно съесть просто так или сделать вкусный бутерброд. Плотная упаковка защищает нарезку от повреждений, поэтому сыр на пикниковом столе всегда будет выглядеть аппетитно. Попробуйте сырные ломтики от ТМ «Шостка»! «Шостка» – «смакуе найкраще!»



Секрет правильного шашлыка

Как не существует двух одинаковых людей, так не существует и единственно правильного, идеального рецепта шашлыка... Но ведь самое главное – чтобы результат понравился вам и вашим близким! Важно учитывать, что неповторимый аромат и вкус шашлыка во многом зависят от выбранных пряностей. «Приправа для шашлыка» ТМ «ЭКО», в состав которой входят тщательно подобранные травы, измельченные пряности и овощи, по-особенному подчеркнет вкус и аромат блюда и придаст ему пикантные нотки. Кстати, приправу можно добавлять на любом этапе готовки: и в маринад, и в соус, можно развести в воде, а затем сбрызгивать шашлык на мангале для придания мясу сочности. Изобретайте собственные рецепты приготовления шашлыков с «Приправой для шашлыка» ТМ «ЭКО». Вкусного вам пикника!

Спагетти - при диете

Можно забыть о временах, когда макаронные изделия приходилось промывать после варки, чтобы они не склеивались. Будьте уверены, что с качественными спагетти этого не произойдет. Зато примерно через 10 минут у вас на столе окажется аппетитное и... диетическое блюдо. Да-да, не удивляйтесь. Муку для настоящих спагетти производят из твердых сортов пшеницы, благодаря чему продукт легко усваивается, не оставляя лишних килограммов.



TM BARILLA

Производитель: Италия.

Состав: мука из твердых сортов пшеницы.
Цена: 32,47 грн.

TM GAROFALO

Производитель: Италия.

Состав: мука из твердых сортов пшеницы.
Цена: 13,44 грн.



TM MAKFA

Производитель: Россия.

Состав: мука из твердых сортов пшеницы.
Цена: 8,47 грн.



TM «ПРЕМИЯ»

Производитель: Италия.

Состав: мука из твердых сортов пшеницы.
Цена: 11,98 грн.



TM MORELLI

Производитель: Италия.

Состав: мука из твердых сортов пшеницы.
Цена: 25,54 грн.





im media

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

Есть повод подписаться!

Подписной индекс журнала Wellness – **94780**, Wellness-mini – **98965**,
«Идеальный Дом» – **91377**, «Кушать подано!» – **95474**,
«Истории успешных компаний и людей» – **96495**

Пора прохладиться!

Если день выдался жарким, обычно аппетит пропадает, и заставить себя что-нибудь съесть бывает непросто. Предлагаем вашему вниманию изысканные холодные супы! Мы точно знаем, что отказаться от этих свежих (и, между прочим, очень витаминных!) супчиков совершенно невозможно.

Зеленый гаспачо

На 2 порции:

- 2 свежих огурца
- 1 сладкий зеленый перец
- половинка красного сладкого перца
- 1 ломтик белого хлеба
- 1 зубчик чеснока
- 25 г петрушки
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. белого сухого вина
- молотый черный перец, соль по вкусу

1 Огурцы очистите от кожицы, нарежьте мелкими кубиками (1 ст.л. отложите). Сладкий перец очистите от семян и перегородок, мелко нарежьте. Чеснок измельчите. Зелень петрушки мелко нарежьте.

2 Хлеб порежьте маленькими кубиками и подсушите в духовке. Несколько сухариков отложите, остальные размочите.

3 Огурцы, перец, чеснок, хлеб и зелень измельчите при помощи блендера в пюре, влейте масло, воду и вино, посолите и поперчите по вкусу и еще раз взбейте. Поставьте в холодильник на 1–2 часа. Разлейте гаспачо в бокалы или коктейльные шоты, посыпьте измельченным огурцом и сухариками, украсьте зеленью.

80 минут 226 ккал 2 порции

160
минут

106
ккал

4
порции

Вместо куриных яиц можно использовать перепелиные: блюдо будет смотреться эффектнее. Сметану можно заменить простоквашей или несладким йогуртом.

Холодный борщ

На 4 порции:

- 3 средние свеклы
- 1 морковь
- 3 свежих огурца
- 2 яйца
- 100 г зеленого лука
- 100 г укропа
- 1 ст.л. сахара
- 1 ст.л. уксуса
- 100 мл сухого белого вина
- 50 г сметаны
- соль, молотый черный перец по вкусу

1 Свеклу и морковь очистите, нарежьте соломкой, припустите до готовности, влейте 1 л воды и доведите до кипения. Добавьте сахар и уксус, посолите и поперчите. Снимите с огня и остудите.

2 Огурцы очистите от кожицы и измельчите. Лук и укроп мелко порубите, посыпьте солью.

3 В свекольный отвар влейте вино, добавьте огурцы и зелень, хорошо перемешайте. Поставьте в холодильник на 2 часа.

4 Яйца отварите вкрутую, очистите, разрежьте пополам. Разлейте борщ в небольшие глубокие тарелки, заправьте сметаной, положите в каждую по половинке яйца, украсьте зеленью петрушки. Подавайте незамедлительно.

Доброе утро

10
минут

272
ккал

1
порция

Вы «сова», а он – «жаворонок»? И никакая сила не заставит вас встать из кровати? На самом деле средство есть! Пусть ваша «ранняя пташка» приготовит завтрак по этим несложным рецептам. Тогда вы сами поспешите на кухню отведать плоды его стараний. Впрочем, самые безнадежные сони могут потребовать завтрак и в постель...

Омлет «Золотая рыбка»

На 1 порцию:

- 2 ч.л. сливок (20% жирности)
- 2 яйца
- 25 г копченого лосося
- соль по вкусу
- молотый черный перец по вкусу
- сливочное масло для жарки
- булочка или баранка для подачи

1 Соедините яйца и сливки и взбейте при помощи вилки или венчика.

2 Лосось нарежьте на мелкие кусочки,

соедините с яичной смесью, приправьте солью и перцем и хорошо перемешайте.

3 На сковороде растопите масло до появления пены, затем влейте яичную смесь. Непрерывно помешивайте омлет деревянной ложкой или лопаткой 2–3 минуты на среднем огне до полного загустения.

4 Булочку или баранку разрежьте пополам, удалите мякиш, заполните получившуюся полость омлетом и подавайте.

Если немного изменить рецепт и половину йогурта заменить мороженым, получится изысканный десерт. В таком случае лед можно не добавлять.

Коктейль «Клубничный поцелуй»

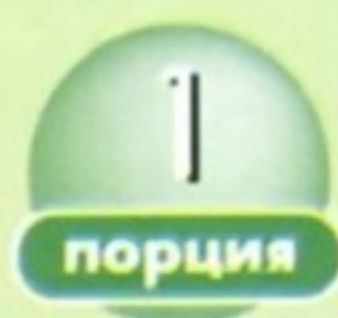
На 1 порцию:

- 6 ягод клубники
- половинка крупного банана
- 120 мл жидкого ванильного йогурта
- 2–3 ч.л. меда
- 2 кубика льда

1 Нарежьте банан и клубнику (одну ягоду отложите для украшения) на кусочки.

2 Поместите йогурт, клубнику, банан, мед и кубики льда в блендер и взбивайте до абсолютно однородного состояния.

3 Заполните коктейлем высокий бокал для шампанского. Сделайте надрез на клубнике и поместите на край бокала. Как вариант, можно просто нарезать ягоду на тонкие ломтики и выложить рядом на блюде.



Сказка про колобка



80

минут

420

ккал

4

порции

Картофельные кнедлики

Рецепт на стр. 20

Кнедлики – небольшие «колобки» из хлеба или картофеля с различными добавками. Они чрезвычайно популярны и любимы в кухне наших западных соседей: немцев, австрийцев, чехов, поляков. Для того чтобы ваши кнедлики были как на подбор, надо наловчиться. Поэтому начните с простых рецептов. Немного практики – и вы освоите науку их приготовления.

Эти клецки можно приготовить заранее и хранить в холодильнике. Перед подачей их достаточно будет разогреть в масляном бульоне и посыпать тертым сыром.

Сырные клецки со шпинатом

Рецепт на стр. 20



Во время приготовления не поднимайте крышку, иначе кнедлики могут «осесть».

Ванильные кнедлики

Рецепт на стр. 21



90
минут

914
ккал

6
порций

110
минут

726
ккал

4
порции

Грибные кнедлики

На 4 порции:

- 470 г хлеба
- 3 луковицы шалот
- 5 веточек петрушки
- 90 г сливочного масла
- 200 мл молока
- 3 яйца
- 400 г свежих или 80 г сушеных лисичек
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. муки
- 200 мл овощного или куриного бульона
- 150 мл сливок
- 1 пучок зеленого лука
- соль, молотый черный перец по вкусу

1 Хлеб и 1 луковицу шалот нарежьте кубиками толщиной 0,5 см. Листья петрушки мелко порубите. Разогрейте в сковороде 30 г сливочного масла и обжарьте нарезанный лук шалот, добавьте петрушку и молоко.

2 Снимите с огня, немного остудите и полейте получившейся массой нарезанный хлеб. Добавьте слегка взбитые яйца. Приправьте солью и перцем. Накройте крышкой, дайте настояться. Затем сформируйте из массы

шарики диаметром 7 см. Варите в кипящей воде 20 минут, периодически помешивая.

3 Сушеные грибы предварительно замочите на 2–3 часа. Чеснок и оставшийся шалот нарежьте кубиками. Разогрейте в сковороде 60 г сливочного масла и обжарьте грибы, введите лук шалот, чеснок и потушите. Присыпьте массу мукой и слегка подрумяньте ее. Влейте бульон и сливки, готовьте до кремообразного состояния. Приправьте солью и перцем. Перед подачей добавьте мелко нарубленный зеленый лук.

4 Готовые кнедлики обсушите на салфетке и перед подачей полейте грибным соусом.

Хлеб для кнедликов необходимо подготовить: за сутки до приготовления кнедликов намочите его и положите в холодильник в герметичном пакете, а перед приготовлением разогрейте в духовке.

Творожные кнедлики

На 4 порции:

- 150 г обезжиренного творога
- половинка стручка ванили
- 1 лимон
- 1 апельсин
- 45 г сливочного масла
- 4 ч.л. сахара
- 1 яйцо
- 90 г хлеба для тостов без корочки

- 50 г нуги
- 1/2 пакетика ванильного сахара
- 1 ч.л. молотых лесных орехов
- щепотка корицы
- соль по вкусу

1 Творог выложите в полотенце и отожмите. Натрите цедру с 1/4 лимона. Ванильный стручок разрежьте вдоль

и выскоблите семена, соедините их с 20 г сливочного масла, 2 ч.л. сахара, яйцом и лимонной цедрой, перемешайте.

2 Хлеб измельчите в крошку в комбайне или блендере, соедините с творогом и вымешивайте до пастообразной массы. Накройте фольгой и поставьте в холодильник на час. Нугу разрежьте на 12 квадратиков и поставьте в холодильник.

3 Из творожной массы сформируйте 12 шариков диаметром 3 см. В каждом шарике сделайте углубление и поместите по 1 квадратiku нуги. Снова придайте правильную форму. В подсоленную кипящую воду добавьте 2 ч.л. сахара, стручок ванили и опустите кнедлики. Варите 15 минут на среднем огне, пока они не всплывут.

4 Натрите цедру с 1/4 апельсина. Разогрейте на сковороде сливочное масло, добавьте хлебный мякиш, молотый лесной орех и обжаривайте 1 минуту на среднем огне до золотисто-коричневого цвета. Переложите в миску, дайте остыть и добавьте ванильный сахар, корицу и цедру апельсина. Кнедлики достаньте и обсушите на полотенце. Выложите на тарелку и посыпьте получившейся массой.

Если вы не нашли нугу, рецепт можно немного изменить и в каждый кнедлик положить по кусочку темного шоколада.



50
минут

327
ккал

4
порции

Хлебные кнедлики

На 6 порций:

- 350 г белого хлеба
- 300 мл молока
- 4 яйца
- 120 г сливочного масла
- 3–4 веточки любистка или петрушки
- мускатный орех по вкусу
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу

1 Хлеб нарежьте тонкими кусочками и положите в миску. Вскипятите молоко и залейте им хлеб. Накройте

крышкой и оставьте на 30–45 минут. Перемешайте.

2 Отделите желтки от белков, взбейте желтки со 100 г сливочного масла до образования пены. Любисток или петрушку мелко порубите. Соедините хлеб и взбитые желтки, добавьте соль, перец и мускатный орех. Введите белки, взбитые со щепоткой соли в крепкую пену.

3 Постелите на стол полотенце, смажьте его оставшимся сливочным

маслом. Выложите на него массу для кнедликов и равномерно распределите, оставив с каждой стороны по 5 см.

4 Туго сверните полотенце и перевяжите нитками. Опустите получившийся рулет в кипящую подсоленную воду. Готовьте при закрытой крышке 45 минут, периодически помешивая. Достаньте рулет, дайте обсохнуть, разверните полотенце и разрежьте рулет на 12 частей.

Любисток обладает острым, пряным вкусом. Даже небольшая добавка зелени любистка придает пище своеобразный грибной аромат.

135 минут 389 ккал 6 порций



Картофельные кнедлики

На 4 порции:

- 1,2 кг картофеля
- немного молока
- 1–2 яйца
- мускатный орех
- картофельный крахмал
- 70 г сливочного масла
- 50 г бутербродного хлеба
- 1 небольшая булка
- соль по вкусу

1 Очистите и натрите на терке 800 г картофеля, положите в миску и залейте холодной водой, дайте настояться 30 минут. Оставшийся картофель отварите до готовности, залейте молоком и сделайте пюре.

2 Слейте воду с сырого картофеля, выложите на полотенце и промокните, чтобы удалить излишки жидкости. Соедините картофельный крахмал, тертый картофель, пюре, 1 яйцо, соль и мускатный орех и хорошо перемешайте.

3 Слегка смочите руки и слепите из получившейся массы кнедлик размером примерно с теннисный шарик. Варите первый пробный кнедлик в подсоленной кипящей воде 25 минут, накрыв крышкой. Готовый кнедлик всплывает на поверхность воды. Если кнедлик получился слишком мягким и распадается, добавьте в тесто еще немного крахмала, а если он слишком твердый – еще одно яйцо.

4 Белый хлеб нарежьте мелкими кубиками, разогрейте на сковороде 20 г сливочного масла и обжарьте на среднем огне хлебные кубики до золотистого цвета. Сформируйте 8 кнедликов размером с теннисный шарик, сделайте в каждом углубление и вложите в него 2–3 кубика поджаренного хлеба. Каждое углубление хорошо залепите и придайте шарiku правильную форму. Опустите кнедлики в кипящую подсоленную воду и варите при закрытой крышке 20–25 минут.

5 Из булки выньте мякиш. Растопите оставшееся сливочное масло на сковороде и обжарьте мякиш до золотистого цвета. Кнедлики выньте шумовкой и обсушите на салфетке. При подаче на стол выложите на каждый кнедлик обжаренный мякиш с маслом.



Сырные кнедлики со шпинатом

На 6 порций:

- 1 кг свежемороженого шпината
- 2 свежеспеченные булочки
- 80 г ржаного хлеба
- 150 мл молока
- 5–7 веточек петрушки
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 100 г сливочного масла
- 180 г сыра (эмменталь или грюер)
- 2 яйца
- 60 г гречневой муки
- 300 мл овощного или куриного бульона
- 50 г пармезана
- щепотка мускатного ореха
- соль, молотый черный перец по вкусу

1 Листья шпината разморозьте, отожмите и мелко порубите. Булочки нарежьте квадратиками толщиной 0,5 см, ржаной хлеб измельчите в кухонном комбайне. Ржаной хлеб и булочки

соедините, влейте подогретое молоко.

2 Листья петрушки, лук и чеснок мелко порубите. Пассеруйте все в 30 г сливочного масла. Добавьте шпинат и еще немного пассеруйте. Получившуюся массу в миске соедините с хлебной крошкой, перемешайте. Добавьте яйца, гречневую муку, нарезанный мелкими кубиками сыр. Заправьте солью, перцем и мускатным орехом.

3 Получившуюся массу накройте крышкой и оставьте на 45 минут. Затем смочите руки и сформируйте 18 кнедликов диаметром 4 см. Опустите кнедлики в подсоленную кипящую воду, дайте немного покипеть, уменьшите огонь, накройте крышкой и дайте кнедليкам «дойти» в течение 12–15 минут. Достаньте кнедлики из воды и выложите на салфетку.

4 В сковороду влейте бульон, добавьте 80 г сливочного масла, выложите кнедлики и дайте им покипеть, периодически переворачивая. Тушите до почти полного испарения жидкости. Достаньте кнедлики, полейте оставшимся отваром и посыпьте тертым пармезаном.



Ванильные кнедлики

На 6 порций:

- 500 г муки
- 30 г свежих дрожжей
- 450 мл молока
- 90 г сахара
- 1 яйцо
- 8 желтков
- 160 г сливочного масла
- 250 мл сливок
- стручок ванили
- 6 ч.л. повидла
- 2 ч.л. мака
- 1 ч.л. сахарной пудры
- соль по вкусу

1 Дрожжи растворите в 100 мл теплого молока, добавьте 100 г муки, 40 г сахара, накройте и поставьте в теплое место на 15 минут.

2 Добавьте в опару оставшуюся муку, 100 мл молока, 1 яйцо, 2 желтка, 110 г сливочного масла и 1/4 ст.л. соли. Замесите тесто, присыпьте мукой и поставьте подходить в теплое место.

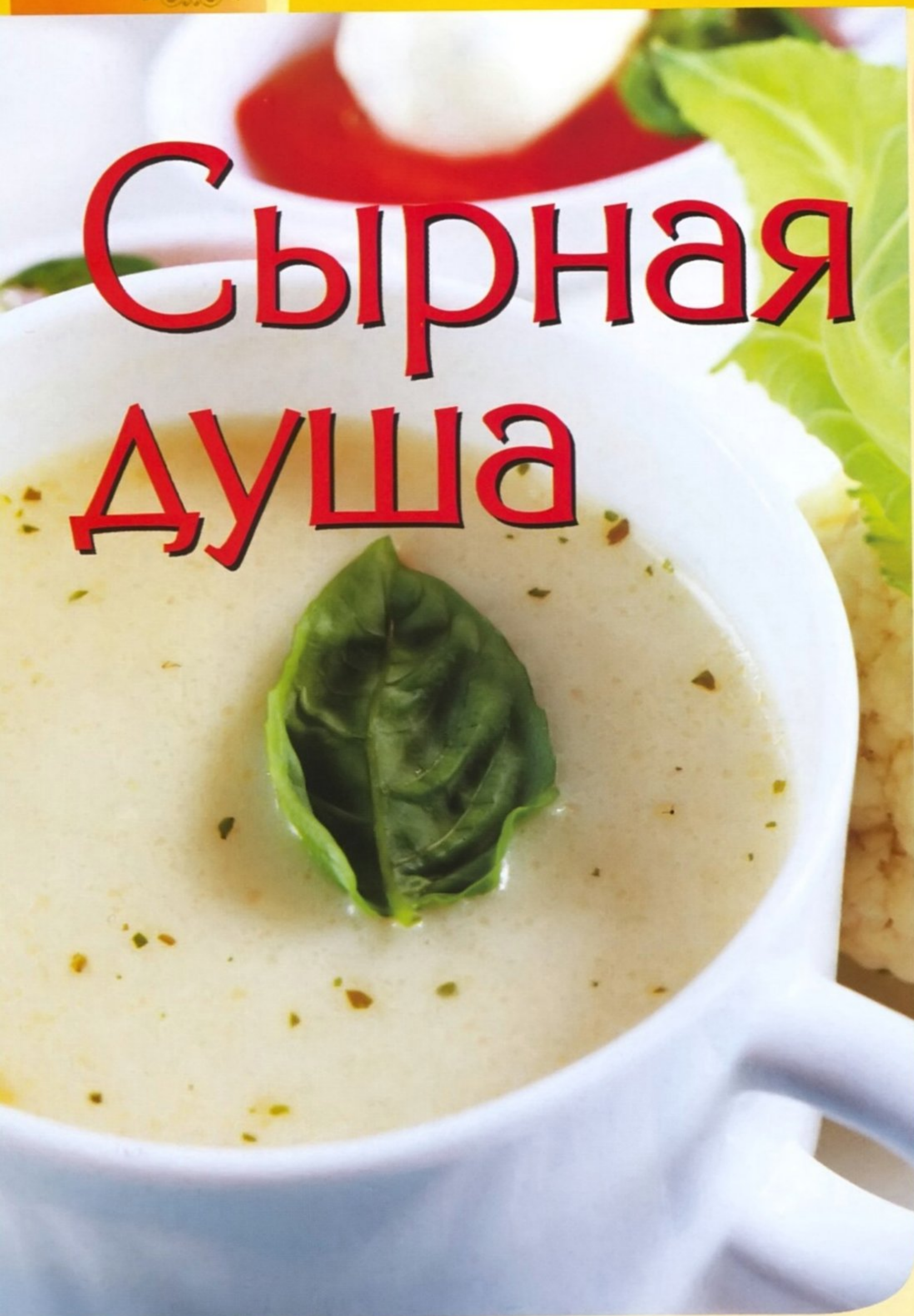
3 Влейте оставшееся молоко и 250 мл сливок в сотейник. Стручок

ванили разрежьте пополам и выскоблите семена. Стручок добавьте в молоко и вскипятите. Взбейте 50 г сахара и 6 желтков. Как только молоко закипит, снимите его с огня, вытащите ванильный стручок и, постоянно помешивая, введите взбитые желтки. Доведите массу на слабом огне до кремообразного состояния, постоянно помешивая. Затем влейте в миску через мелкое сито и дайте остыть.

4 Тесто хорошо вымесите, затем разделите на 6 порций и сформируйте шарики. Сделайте в них углубления, добавьте по 1 ч.л. повидла. Придайте кнедликам правильную форму и положите на рабочую поверхность той стороной, в которой было сделано углубление. Оставьте на 20 минут.

5 В кастрюлю налейте 5 см воды и доведите до кипения. Смажьте сито сливочным маслом, поместите в него кнедлики и поставьте в кастрюлю так, чтобы они готовились на пару. Накройте крышкой и пропаривайте 18 минут на слабом огне. Снимите кастрюлю с огня, дайте кнедликам 2 минуты настояться. Смешайте мак и сахарную пудру. Подогрейте 50 г масла, добавьте в него половину смеси. Распределите по тарелке ванильный соус, выложите на него кнедлики, полейте маслом и посыпьте маковой смесью.

Сырная душа



Американский писатель Клифтон Фадиман назвал сыр «прыжком молока в бессмертие». И с ним трудно не согласиться! Ведь сыр был, есть и будет любимым продуктом миллионов людей во всем мире. Он великолепен всегда: и сам по себе, и в составе различных блюд.

50
минут

108
ккал

4
порции

уменьшите огонь и варите еще 20 минут.

2 Лук мелко нашинкуйте и обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета. Добавьте поджаренный лук в бульон и проварите еще 10 минут. Доведите суп до пюреобразного состояния, размяв картофель толкушкой или измельчив в блендере.

3 Сыр натрите на мелкой терке, всыпьте в бульон и продолжайте варить на слабом огне, постоянно помешивая, до полного растворения сыра. Добавьте суп и специи, еще немного проварите и подавайте.

Суп-пюре

На 4 порции:

- 1,5 л мясного или овощного бульона
- 150 г сыра «Российский» ТМ «Шостка»
- 4 средних картофелины
- 1 луковица
- молотый базилик по вкусу
- молотый мускатный орех по вкусу

- молотый черный перец, соль по вкусу
- сливочное масло для жарки

1 Картофель очистите, нарежьте мелкими кубиками. Бульон доведите до кипения, посолите, добавьте картофель. Снова доведите до кипения,

40
минут

390
ккал

6
порций



Куриные рулетики с сыром

На 6 порций:

- 1 куриная грудка
 - 150 г сыра «Российский» ТМ «Шостка»
 - зелень укропа
 - 250 мл куриного бульона
 - соль, молотый черный перец по вкусу
 - 15 г сливочного масла
 - 20 мл растительного масла
- Для соуса:
- 100 мл сливок (20% жирности)
 - 100 г сыра
 - 50 мл молока
 - 1 ч.л. картофельного крахмала
 - 1 зубчик чеснока
 - зелень укропа
 - соль, молотый черный перец по вкусу

«Российский» сыр ТМ «Шостка» – твердый сычужный сыр, обладающий выраженным сырным, слегка кисловатым вкусом. Он прекрасно дополнит любые блюда из рыбы, мяса, овощей.



1 Куриную грудку разрежьте на половинки, каждую половинку разделите на 3 части. Отбейте с двух сторон через пищевую пленку. Посолите и поперчите.

2 Сыр нарежьте ломтиками, укроп порубите. Посыпьте филе зеленью, положите ломтики сыра и скатайте рулетики, так чтобы начинка оказалась внутри. Заколите каждый рулетик зубочистками. Разогрейте на сковороде сливочное и растительное масло и обжарьте рулетики. Влейте

в сковороду к рулетикам бульон, доведите до кипения, накройте крышкой и тушите еще 15–20 минут.

3 Для соуса сыр натрите на мелкой терке, сливки доведите до кипения, всыпьте сыр, проварите на слабом огне, постоянно помешивая. Крахмал соедините с молоком, перемешайте и влейте в соус, дайте ему загустеть. Добавьте соль, перец, мелко нарезанные укроп и зубчик чеснока. Полейте рулетики теплым сырным соусом и подавайте.



Листы для лазаньи можно приготовить самостоятельно: замесите тесто из муки, 3 яиц и 100 мл молока, дайте настояться 30 минут. Тонко раскатайте, разрежьте на прямоугольники, отварите в кипящей воде с 2 ст.л. оливкового масла и обсушите.

Сырная лазанья

На 6 порций:

- 200 г листов для лазаньи
- 300 г сыра «Радомер» ТМ «Шостка»
- 1 кг мясного фарша
- 300 г помидоров
- 1 луковица
- 1 морковь
- 100 мл сухого белого вина
- 3 зубчика чеснока
- 1/2 ч.л. молотого перца чили
- зелень (укроп, петрушка, тимьян, базилик) по вкусу
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки

Для соуса:

- 100 г сливочного масла
- 500 мл молока
- 2-3 ст.л. муки
- соль по вкусу

1 Лук мелко нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке. Обжарьте овощи в растительном масле до готовности. Влейте вино и готовьте до испарения жидкости. Добавьте фарш, острый перец и мелко нарубленный чеснок. Жарьте до готовности.

2 Добавьте очищенные от кожицы помидоры и готовьте еще 5 минут. Мелко нашинкуйте зелень и соедините с фаршем.

3 Для соуса бешамель растопите сливочное масло, слегка обжарьте в нем муку. Постоянно

помешивая, влейте молоко. Готовьте до загустения.

4 Сыр натрите на крупной терке. На дно формы положите листы для лазаньи немного внахлест. Выложите на них слой фарша, затем слой соуса и слой сыра. Накройте листами для лазаньи. Повторите все несколько раз. Последний слой не накрывайте тестом, а густо посыпьте сыром. Накройте форму фольгой и выпекайте 25 минут при 190°С. Затем снимите фольгу и выпекайте еще примерно 20 минут.

80
минут

450
ккал

6
порций

Journal-Pravda.net

Запеченный картофель

На 8 порций:

- 8 крупных картофелин
- 150 г сыра «Радомер» ТМ «Шостка»
- 100 г ветчины
- 30 г сливочного масла
- 100 г сметаны
- соль по вкусу
- 1,5 ст.л. растительного масла

1 Картофель промойте, обсушите бумажным полотенцем, смажьте растительным маслом. Оберните каждую картофелину фольгой. Запекайте в духовке при 200°С до мягкости (мягкость проверьте, проткнув картофелину зубочисткой).

2 Достаньте картофель из фольги, дайте остыть. Срежьте с каждой картофелины верхнюю часть толщиной не более 0,5 см. Чайной ложечкой аккуратно выньте мякоть из картофелин, оставляя стенки толщиной 0,5 см.

3 Картофельную мякоть разомните вилкой, добавьте сливочное масло, сметану, посолите. Сыр натрите на мелкой терке, ветчину нарежьте мелкими кубиками. Соедините с картофельной мякотью и хорошо перемешайте. Заполните картофелины начинкой и снова запекайте в духовке, пока сыр не расплавится.

35
минут

180
ккал

8
порций



Сыр «Радомер» ТМ «Шостка» – твердый сычужный сыр. Обладает умеренно выраженным сырным вкусом и запахом с пряной нотой. Незаменим для приготовления фондю и блюд, которые требуют запекания или поджаривания.



Сырный киш

На 6 порций:

- 200 г муки
 - 1,5 ч.л. разрыхлителя
 - 75 г сливочного масла
 - 3 ст.л. мягкого кремообразного творога
 - 1/3 ч.л. соли
- Для начинки:
- 2 небольших цукини
 - 4 луковичы шалот
 - 400 г сыра «Голландский» ТМ «Шостка»

- 250 мл сливок (30% жирности)
- 3 яйца
- соль по вкусу

1 Масло растопите и слегка остудите. Соедините муку, разрыхлитель, соль и творог и замесите тесто (должно слегка липнуть к рукам). Смажьте форму маслом, слегка смочите руки и выложите тесто в форму.

2 Сыры натрите на крупной терке и выложите на тесто. Цукини и лук нарежьте тонкими кружочками и выложите на сырную начинку.

3 Слегка взбейте яйца, соедините со сливками, снова взбейте, посолите. Залейте смесью овощи и сыр. Выпекайте киш в духовке при 180°С примерно 50 минут.

Открытый пирог из слоеного или песочного теста – киш – популярное блюдо французской кухни. Его принято подавать на стол с вином.

70

минут

580

ккал

6

порций

Рулет с сыром

На 6 порций:

- 400 г муки
- 200 г маргарина
- 150 г сметаны
- 1/2 ч.л. соли
- 400 г сыра «Голландский» ТМ «Шостка»
- 200 г ветчины
- 1 яйцо
- 1 желток

1 Сливочное масло размягчите при комнатной температуре. Соедините с мукой и солью и хорошо разотрите. Добавьте сметану и вымесите эластичное тесто (должно слегка липнуть к рукам). Накройте тесто пищевой пленкой и положите в холодильник на 30 минут.

2 Сыр и ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Тесто раскатайте толщиной примерно 0,5 см. Яйцо слегка взбейте и смажьте тесто. Выложите слой сыра, сверху – слой ветчины.

3 Аккуратно скатайте рулет, края защепите. Смажьте верх рулета желтком. Выпекайте в духовке при 180 °С до золотистого цвета на средней полке. При необходимости дайте допечься на нижней полке. Слегка остудите, нарежьте на кусочки толщиной 2–3 см и подавайте.

«Голландский» сыр ТМ «Шостка» – твердый сычужный сыр, который обладает выраженным вкусом и запахом с остротой и легкой кислинкой. Он идеален для приготовления бутербродов, закусок и горячих блюд.



60

минут

630

ккал

6

порций

Пикниковое общество

Кто из нас не любит наслаждаться едой на лоне природы в дружной компании? В викторианскую эпоху в Англии появилось даже особое «Пикниковое общество». Согласно одному из его правил, на приличном пикнике должно быть не менее 35 видов блюд! А вот мы абсолютно уверены, что достаточно и одного, но самого главного – ароматного свежезажаренного шашлыка.

Куриный шашлык с персиками

На 4 порции:

- 500 г куриного филе
- 3 крупных персика (можно консервированных)

- 1 крупная красная луковица

Для маринада:

- 3 зубчика чеснока
- 1 ст.л. молотого кориандра
- 1 ст.л. карри
- 1 ст.л. зиры
- 1/2 лайма
- 1 ст.л. соевого соуса

Для соуса:

- 1 ч.л. молотого красного острого перца
- 1 ст.л. сухого молотого чеснока
- 2 ст.л. соевого соуса
- 3,5 ст.л. жидкого меда
- соль по вкусу

1 Для маринада чеснок мелко порубите, соедините с карри, зирой, соком половины лайма, соевым соусом.

2 Лук нарежьте крупными дольками, куриное филе и персики – небольшими порционными кусочками. Залейте все маринадом, накройте крышкой и поставьте в холодильник минимум на час.

3 Нанижите на шампуры поочередно персики, куриное филе и лук. Готовьте над углями примерно 20 минут.

4 Для соуса залейте чили 20 мл горячей воды, накройте крышкой и оставьте на 5 минут. Соедините все компоненты соуса и перемешайте. Полейте готовый шашлык соусом и подавайте.

30

минут

230

ккал

4

порции

Шашлык «Томатный»

На 6 порций:

- 2 кг свинины
- 5 красных луковиц
- 1 стакан сливок (20% жирности)
- 1 стакан томатного сока
- 3 ст.л. «Приправы для шашлыка» ТМ «Эко»
- соль по вкусу

«Приправа для шашлыка» ТМ «Эко» – это специально разработанная смесь традиционных пряностей, которые обогащают вкус и аромат шашлыка. Используйте ее для маринования мяса, а также, разведя водой, сбрызгивайте шашлык во время жарки для придания ему сочности.



1 Мясо нарежьте на порционные куски, натрите приправой, посолите по вкусу. Лук нарежьте крупными дольками. В миску выложите слоями мясо и лук.

2 Соедините сливки и томатный сок, хорошо

перемешайте. Залейте мясо с луком получившейся смесью и поставьте под гнет минимум на 5 часов.

3 Нанижите мясо на шампуры, чередуя с луком. Можно также добавить нарезанные порционными кусками овощи (помидоры, сладкий перец, цукини). Готовьте на мангале примерно 20 минут.



30

минут

690

ккал

6

порций



Для шашлыка из баранины лучше всего подойдет мякоть задней ноги или почечная часть. Хорошее мясо имеет светло-красный оттенок, жир у него белый и упругий.

30

минут

380

ккал

6

порций

Шашлык в гранатовом соке

На 6 порций:

- 2 кг баранины
- 5 средних луковиц
- 700 мл гранатового сока
- 2 ст.л. оливкового масла
- хмели-сунели по вкусу
- кориандр по вкусу
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу

1 Мясо нарежьте на небольшие порционные

кусочки, лук – кольцами. Выложите в кастрюлю или большую миску слой мяса, посыпьте хмели-сунели, перцем и кориандром (его можно предварительно слегка раздавить плоской частью ножа), затем выложите слой лука, снова слой мяса со специями и так далее в указанном порядке.

2 Влейте гранатовый сок, все хорошо перемешайте.

Добавьте оливковое масло, еще раз перемешайте.

3 Баранину придавите гнетом так, чтобы его полностью закрывал маринад.

4 Поставьте мясо в холодильник и маринуйте как минимум сутки, в идеале – двое суток.

5 Насадите баранину на шампуры и жарьте на мангале примерно 20 минут.

40
минут

380
ккал

6
порций

Пикантный куриный шашлык

На 6 порций:

- 2 кг куриных голеней
- 250 г майонеза
- 300 мл газированной воды
- 2 зубчика чеснока
- 2 ч.л. жидкого меда
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. молотого красного острого перца
- 1 ч.л. карри

1 С куриных голеней снимите кожу (по желанию можно также удалить кости) и уложите их в кастрюлю или миску.

2 Соедините майонез, минеральную воду и мед. К куриному мясу добавьте специи, соль, мелко нарезанный чеснок, все хорошо перемешайте. Залейте смесью майонеза и минеральной воды. Поставьте в холодильник и маринуйте от 6 часов до суток.

3 Нанижите куриные голени на шампуры и жарьте, переворачивая, на мангале примерно 15 минут. Уберите шампуры с мангала и оставьте шашлык на 10 минут. Затем снова поместите шампуры на мангал и дайте шашлыку «дойти» и хорошо подрумяниться.



В маринад для этого шашлыка можно добавить и другие специи по вашему вкусу. С куриным мясом хорошо сочетаются паприка, имбирь, горчица.

Шашлык на коньяке

На 6 порций:

- 2 кг свинины
- 3 луковицы
- 120 мл соевого соуса
- 120 мл коньяка
- 2,5 ст.л. оливкового масла
- молотый красный и черный перец по вкусу
- хмели-сунели по вкусу
- соль по вкусу

1 Свинину нарежьте на порционные куски, лук – крупными кольцами. Выложите в кастрюлю или большую миску слой мяса, приправьте его перцем и хмели-сунели, затем выложите слой лука, снова слой мяса со специями и так далее в указанном порядке.

2 Для маринада соедините соевый соус, коньяк и оливковое масло. Залейте мясо маринадом, хорошо перемешайте и дайте настояться в прохладном месте 3–4 часа.

3 Нанижите мясо на шампуры (можно чередовать его с луком и овощами), посолите и жарьте на мангале примерно 20 минут.

Мясо для шашлыка обязательно должно быть свежим, а не замороженным. Самый вкусный свиной шашлык – из шейной части с небольшими прожилками жира.

30
минут

380
ккал

6
порций

Шашлык на пиве

На 6 порций:

- 2 кг баранины
- 3 луковицы
- 0,5 л светлого пива
- 3 ст.л. горчицы
- хмели-сунели по вкусу
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу

1 Мясо нарежьте на порционные куски, лук - крупными кольцами.

2 В кастрюлю или большую миску выложите слой мяса, промажьте его горчицей, приправьте по вкусу перцем и хмели-сунели. На баранину выложите слой лука, затем снова слой мяса со специями и так далее в указанном порядке, чтобы слой мяса в итоге оказался последним.

3 Влейте в посуду с мясом и луком пиво, накройте крышкой и поставьте в прохладное место на 4 часа (через каждый час перемешивайте мясо). Замаринованную баранину посолите по вкусу, нанижите на шампуры и жарьте на мангале примерно 20 минут.

Перемешивать маринад следует деревянной ложкой. Если вы хотите использовать маринад в качестве соуса, его нужно обязательно прокипятить.

Пшеничная каша с бараниной

На 4 порции:

- 1 стакан пшеничной крупы мелкого помола
- 400 г мякоти баранины с лопатки
- 3 ст.л. изюма
- 3 ст.л. сырого миндаля
- пучок зеленого лука
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. измельченной апельсиновой цедры
- 1/2 ч.л. молотой корицы
- соль по вкусу

1 Изюм залейте кипятком и оставьте на 10 минут. Миндаль нарежьте тонкими пластинками. Баранину нарежьте маленькими кусочками и обжарьте на среднем огне в кастрюле в разогретом масле по 2 минуты с каждой стороны.

2 Крупу промойте несколько раз до прозрачной воды, откиньте на сито и добавьте к баранине. Посолите, перемешайте. Влейте кипяток так, чтобы он закрывал крупу на 4 см. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10 минут.

3 Сильно разогрейте сухую сковороду и обжаривайте на ней, постоянно помешивая, миндаль 2–3 минуты.

4 Добавьте в кастрюлю миндаль, корицу, цедру и изюм, перемешайте и готовьте под крышкой на очень слабом огне 10 минут, чтобы впиталась вся жидкость.



35

минут

610

ккал

4

порции

Где каша – там и наши

Крупы издавна служат основной пищей человека, ведь в них содержится масса полезных веществ. А еще большинство из них стоят так дешево! Но даже несмотря на неоспоримые достоинства, овсянка, рис или гречка многим кажутся скучноватыми. Если вы из их числа – скорее открывайте кладезь великолепных рецептов: издание «Про рис и крупы» из серии «Книга гастронома» от «Эксмо».



Фарш в подливке для скирли может быть любым – из говядины, баранины или свинины. Это блюдо можно приготовить даже с куриным или индюшачьим фаршем.

Скирли (овсянка по-ирландски)

На 4 порции:

- 200 г мелких овсяных хлопьев
- 1 средняя луковица
- 200 г сливочного масла или говяжьего жира
- 1 ч.л. тимьяна
- соль, молотый белый перец по вкусу

Для подливки:

- 500 г мясного фарша
- 1/2 л мясного бульона
- 2 средние луковицы
- 2 ст.л. сливочного масла
- соль, молотый белый перец по вкусу

1 Для подливки измельчите лук, обжаривайте в глубокой сковороде на среднем огне 5 минут. Увеличьте огонь, добавьте фарш и готовьте, помешивая и разминая комки, 8 минут.

2 Влейте в сковороду бульон, посолите и поперчите и тушите без крышки на слабом огне, периодически помешивая, 30 минут.

3 Для скирли лук нарежьте полукольцами. Если вы используете говяжий жир, мелко порубите его. Растопите в сковороде масло или жир, обжаривайте в нем лук на слабом огне 10 минут. Добавьте овсяные хлопья, тимьян, соль и перец. Готовьте, помешивая, 5 минут.

4 Выложите скирли на подогретое блюдо, полейте мясной подливкой и немедленно подавайте.

50

минут

506

ккал

4

порции



Шпинат можно заменить свежим щавелем, уменьшив количество лимонного сока на одну треть.

60
минут

245
ккал

4
порции

Греческий рисовый салат

На 4 порции:

- 1 стакан длиннозерного риса
- 1,5 стакана куриного бульона
- 1 сладкая красная луковица
- 2 зубчика чеснока
- 100 г листьев свежего шпината
- горсть греческих маслин
- 2 веточки петрушки
- 2 веточки мяты
- пучок укропа
- 3 ст.л. лимонного сока
- 4 ст.л. натурального йогурта
- 1 ст.л. сливочного масла

- 1 ч.л. молотого кориандра
- 1 ч.л. молотой зиры
- соль, молотый черный перец по вкусу

1 Рис промойте, залейте холодной водой и оставьте на 20 минут, затем откиньте на сито. Лук тонко нарежьте, чеснок измельчите. Петрушку, мяту и укроп разберите на веточки и измельчите. Листья шпината нарежьте соломкой, маслины – колечками.

2 Разогрейте в сотейнике сливочное масло, обжаривайте в нем лук 3 минуты. Добавьте чеснок,

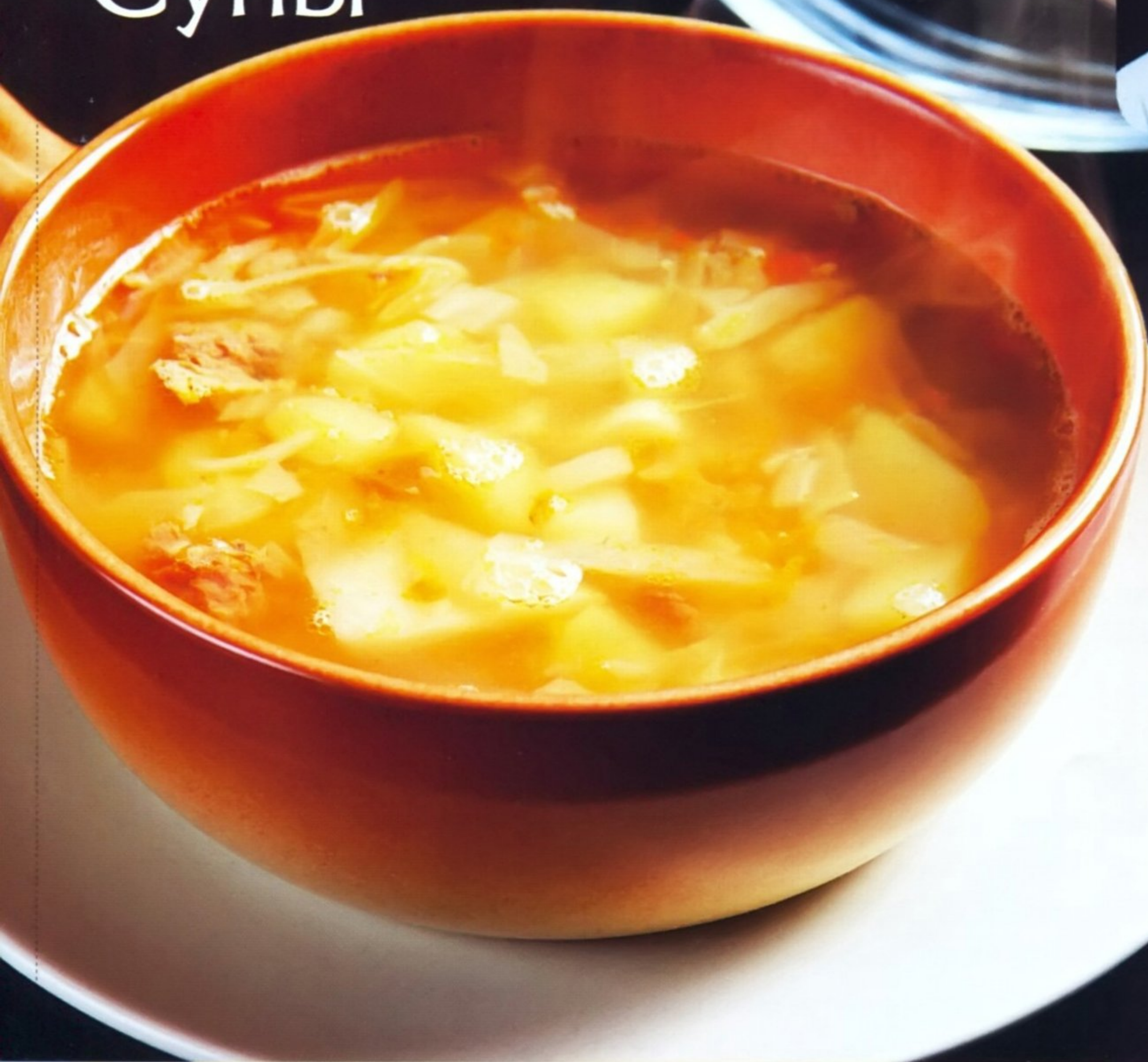
кориандр и зиру, готовьте 1 минуту. Добавьте рис, укроп, соль и перец, перемешайте. Влейте бульон, доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимального и варите под крышкой 15 минут.

3 Снимите сотейник с огня, добавьте петрушку, мяту, шпинат, маслины и 2 ст.л. лимонного сока.

4 В отдельной миске смешайте йогурт с оставшимся лимонным соком, посолите и поперчите по вкусу. Выложите рис на блюдо, полейте заправкой.

Простые рецепты от бабушки Нины

Супы



Ни один бабушкин обед не обходится без первого: «Жидкое нужно есть обязательно!». Да, супы являются частью нашей кулинарной традиции и они действительно полезны: стимулируют пищеварение, содержат витамины и микроэлементы, которые остаются в бульоне при варке, быстро насыщают. Правда, сейчас ведутся споры о том, обязательно ли есть супы каждый день. Но все дискуссии кажутся лишними, когда на столе перед нами появляется тарелка с наваристым, дымящимся бабушкиным супчиком.

Суп с домашней лапшой

1 курица, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло для жарки, 2 лавровых листа, несколько горошин душистого перца, соль по вкусу, зелень по вкусу.

Для лапши: 2 яйца, мука, щепотка соли.

Яйца слегка взбейте с солью, продолжая взбивать, всыпайте муку до тех пор, пока масса не станет очень густой. Вымешивайте тесто на посыпанной мукой поверхности, пока оно не начнет отставать от рук (при необходимости добавьте немного теплой воды). Скатайте тесто в шарик, накройте и оставьте на 15–20 минут. Затем скатайте из теста колбаску, разрежьте ее на несколько частей и из каждой части раскатайте очень тонкую лепешку. Выложите каждую лепешку на сухую горячую сковородку и слегка обжарьте. Скатайте каждую лепешку трубочкой и нарежьте так, чтобы получилась тоненькая лапша.

Отварите курицу в 3 л подсоленной воды. Незадолго до готовности добавьте к курице нарезанный кубиками картофель. Пассеруйте в масле мелко нарезанные лук и морковь и также добавьте их в бульон. Когда картофель будет почти готов, приправьте бульон специями и всыпьте лапшу. Примерно через 2 минуты добавьте мелко нарубленную зелень и снимите суп с огня.

Фасолевый суп

250 г фасоли, 400 г свинины на косточке, 2 картофелины, 1 луковица,

1 морковь, 1 лавровый лист, зелень по вкусу, молотый черный перец по вкусу, соль по вкусу.

Фасоль промойте и замочите на 6–8 часов. Мясо залейте водой, проварите, слейте бульон. Выложите в большую кастрюлю проваренное мясо, фасоль, луковицу. Влейте воду, в которой замачивалась фасоль, добавьте холодной воды (так чтобы получилось примерно 4 л) и варите до готовности мяса и фасоли. Как только вода закипит, уменьшите огонь и добавьте щепотку соли.

Морковь натрите на крупной терке, картофель нарежьте небольшими кубиками. Добавьте в суп овощи и лавровый лист. Когда овощи будут готовы, приправьте суп солью и перцем, добавьте мелко нарубленную зелень и снимите суп с огня.

Гороховый суп

500 г сухого гороха, 500 г копченых свиных ребер, 6 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г бекона, 2 ст.л. горчицы, пучок укропа, пучок петрушки, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Горох промойте, залейте холодной водой и оставьте на 4–5 часов. Ребра разрежьте на куски, чтобы получилось по 1–2 ребрышка в каждом, залейте 3 л воды и варите примерно 1,5 часа, пока мясо не начнет легко отставать от костей. Достаньте мясо и нарежьте его на кусочки. Уберите из бульона ребра. Всыпьте горох и варите 30 минут. Затем введите нарезанный кубиками карто-

фель и варите еще примерно 20 минут. Лук и морковь нарежьте кубиками и пассеруйте в растительном масле до золотистого цвета, добавьте в бульон. Когда суп будет почти готов, положите горчицу. Зелень и чеснок мелко порубите, бекон нарежьте тонкими полосками. Положите бекон и зелень в суп и проварите еще 2 минуты. Перед подачей накройте крышкой и дайте настояться около получаса.

Пшениный суп

500 г куриного мяса, 2/3 стакана пшена, 3 небольшие картофелины, 30 г сливочного масла, 3 ст.л. сметаны, соль, перец по вкусу.

Отварите курицу в трех литрах воды, затем достаньте из бульона куриное мясо и разделите его на кусочки. Пшено отварите отдельно до мягкости. Картофель очистите и разрежьте пополам, положите в суп. Когда картофель будет практически готов, достаньте его и разомните до пюреобразного состояния, добавьте сливочное масло и сметану. Получившееся пюре, пшено и куриное мясо введите в бульон и проварите еще 10 минут. При подаче суп можно посыпать зеленью.

Суп из сухих грибов

1,5 стакана сухих белых грибов, 4 небольшие картофелины, 0,5 стакана перловой крупы, 2 моркови, 2 луковицы, петрушка и укроп по вкусу, 2 лавровых листа, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Грибы замочите в воде на один час, затем нарежьте и опустите в кипящую

воду. В бульон добавьте целиком одну морковь и одну луковицу (когда бульон будет готов, уберите их). Оставшуюся морковь натрите на крупной терке, лук мелко покрошите. Пассеруйте лук и морковь в растительном масле до золотистого цвета, затем добавьте зажарку в бульон. Картофель нарежьте кубиками и введите в бульон, когда грибы станут мягкими. Добавьте перловку, мелко нарезанную зелень, соль и специи. Когда картофель будет почти готов, снимите суп с огня, накройте крышкой и оставьте на 10 минут. При подаче заправьте суп сметаной.

Суп «Морской»

2 банки консервированной сайры или сардины, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст.л. риса, 1/3 ч.л. соли, 5 горошин черного перца, 5 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, зелень по вкусу, растительное масло для жарки, сливочное масло для подачи.

Картофель нарежьте кубиками. Доведите до кипения 2 л воды, добавьте картофель и рис. Морковь натрите на крупной терке, лук мелко покрошите. Пассеруйте лук и морковь в растительном масле до золотистого цвета, добавьте в кастрюлю с картофелем. Когда картофель станет мягким, добавьте консервированную сайру, соль и специи. Проварите еще немного. При подаче в каждую тарелку положите небольшой кусочек сливочного масла.

Суп «Неженка»

2 помидора, 2 л куриного бульона, 0,5 ст.л. томатной пасты, 1 ста-

Простые рецепты

кан молока, 1 яйцо, 2 ст.л. муки, 2 ст.л. растительного масла, молотый красный перец, соль по вкусу, сушеная мята по вкусу.

Помидоры разрежьте пополам и натрите на терке или протрите через сито так, чтобы снять с них шкурку. В кастрюле нагрейте растительное масло, добавьте муку и, постоянно помешивая, поджарьте ее на слабом огне. Введите томатную пасту и продолжайте обжаривать. Добавьте протертые помидоры. Влейте куриный бульон, все хорошо перемешайте и доведите до кипения. Яйцо слегка взбейте, соедините с молоком и еще раз взбейте. Тонкой струйкой введите молоко с яйцом в бульон, непрерывно и энергично помешивая. Снова доведите суп до кипения, добавьте перец, мяту и соль, перемешайте и проварите еще немного.

Суп «Изысканный»

600 г куриной грудки, 2 зеленых яблока, 2 средних сладких перца, 1 луковица, 1 ст.л. муки, петрушка по вкусу, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Отварите курицу, бульон процедите, мясо нарежьте кубиками. Яблоки очистите и натрите на крупной терке, лук мелко нашинкуйте. Обжарьте лук и яблоки, добавьте ложку муки. Введите за жарку в бульон.

Сладкий перец мелко нарежьте и также введите в бульон, проварите 10–15 минут. В конце вар-

ки добавьте мелко нарезанную петрушку.

Хлебный суп

6–8 пшеничных сухарей, горсть изюма, 1 ст.л. меда, 2 небольших яблока, 20 г сливочного масла, 1 лимон, сахар, корица, соль по вкусу.

Сухари натрите на крупной терке, всыпьте в 1,5 л кипящей воды и варите на слабом огне до образования пюре. Изюм переберите и замочите в теплой воде. Натрите с лимона цедру. Яблоки очистите и нарежьте кубиками. Добавьте в хлебную массу мед, изюм и лимонную цедру, проварите 5 минут. Введите яблоки. Доведите до кипения, добавьте сахар, соль и сливочное масло. Снимите с огня, разлейте по тарелкам и подавайте.

Окрошка на квасе

250 г нежирного отварного мяса (или нежирной молочной колбасы), 2 средних огурца, 10 редисок, 4 картофелины, 4 яйца, 150 г зеленого лука, 2 л хлебного кваса, соль по вкусу.

Картофель отварите «в мундире», затем очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками. Яйца отварите вкрутую. Огурцы, мясо, редис и яйца покрошите. Зеленый лук мелко нашинкуйте и разотрите с солью до появления сока. Соедините все составляющие и хорошо перемешайте. Разложите смесь по тарелкам и залейте квасом. При подаче можно добавить лед, сметану, горчицу, мелко нарезанный укроп.

Под прикрытием



Обычное овощное рагу кажется немного... скучноватым. А вот если соединить овощи с тертым сыром, приправить ароматными травами и спрятать все под хрустящей корочкой из теста... Поверьте, приготовленным таким образом овощам просто цены не будет! Все секреты «хитрого» запекания – в нашем мастер-классе.



Овощная запеканка

На 8 порций:

- 220 г муки
- 100 г кукурузной муки
- 1 ч.л. разрыхлителя
- 3/4 ч.л. соли
- 85 г сливочного масла
- 150 мл молока (и еще немного для смазывания теста)

Для начинки:

- 1 кабачок
- 1 цукини
- 2 пучка зеленого лука
- 1 луковица
- 200 г свежемороженой стручковой фасоли

- 2 зубчика чеснока
- 4–5 средних помидоров
- 400 г консервированной кукурузы
- 300 г сыра фета или любого полумягкого сыра
- пучок базилика
- 1 ч.л. кукурузной муки
- 4 яйца
- соль по вкусу
- молотый черный перец по вкусу

1 Кабачок и цукини нарежьте тонкими дольками, посыпьте солью, слегка разомните руками, затем обсушите.

2 Лук и чеснок измельчите и обжарьте в масле до золотистого цвета. Добавьте кабачок, цукини и стручковую фасоль, приправьте овощи солью и перцем и обжаривайте на среднем огне еще 8–10 минут. С томатов снимите шкурку, нарежьте их на кусочки и соедините с обжаренными овощами.

3 Зеленый лук мелко нашинкуйте, посыпьте солью и разотрите до появления сока. Сыр натрите на крупной терке.





Яйца отварите вкрутую, очистите и мелко нарежьте. Базилик измельчите. С консервированной кукурузы слейте сок и обсушите ее. Соедините овощи с зеленым луком, базиликом, тертым сыром, кукурузой и кукурузной мукой. Приправьте солью и перцем и хорошо перемешайте.

4 Соедините муку, кукурузную муку, разрыхлитель и соль с размягченным сливочным маслом. Влейте теплое молоко и замесите тесто.

Заверните тесто в пищевую пленку и поместите в холодильник на 5 минут.

5 Разделите тесто на 2 части (одна часть должна быть больше). Раскатайте большую часть на посыпанной мукой поверхности. Поместите раскатанный пласт теста в смазанную маслом форму так, чтобы он закрыл дно и бортики и немного выступал по краям.

6 Распределите вареные яйца по поверхности

теста, приправьте солью и перцем. Затем выложите овощную начинку.

7 Раскатайте оставшееся тесто и выложите пласт сверху на начинку. Залепите края. Смажьте поверхность запеканки молоком и проколите ее в нескольких местах зубочисткой. Выпекайте до золотистого цвета около 50 минут в нагретой до 200°C духовке. Когда запеканка будет готова, остудите ее в течение 15 минут и подавайте.





Мотаем скорее!

Правильно приготовленные спагетти – это не гарнир, а совершенно самостоятельное, очень вкусное блюдо. Недаром спагетти снискали всемирную любовь. Впрочем, нужно уметь не только должным образом их приготовить, но и элегантно съесть. Существует даже несколько официальных способов поедания. Не будем вдаваться в технические подробности, запомните главное: за один раз на вилку нужно наматывать не более трех «ниток».

Спагетти с соусом песто

На 4 порции:

- 400 г спагетти
- 50 г шпика
- 1 большой пучок базилика
- 50 г тертого пармезана
- 2 ст.л. очищенных кедровых орешков

- 3 зубчика чеснока
- 8 ст.л. оливкового масла
- соль по вкусу

1 С веточек базилика оборвите листочки. На сухой сковороде слегка обжарьте кедровые орешки. Положите в блендер базилик,

чеснок и орешки, посолите и доведите до пастообразного состояния. Переложите получившийся соус песто в миску, добавьте оливковое масло и пармезан, хорошо перемешайте.

2 Отварите спагетти в 2 литрах кипящей подсоленной воды практически до готовности. Шпик порежьте на мелкие кусочки и слегка обжарьте.

3 В песто добавьте несколько ложек воды, в которой варились спагетти. Соедините спагетти с 3/4 песто, перемешайте. Подавайте с кусочками шпика, полив оставшимся соусом.

Спагетти с острым соусом

На 4 порции:

- 400 г спагетти
- 2 острых красных перчика
- 2 средних помидора
- 6 зубчиков чеснока
- пучок зеленого лука
- 6 ст.л. оливкового масла
- соль по вкусу

1 Чеснок нарежьте тонкими дольками.

Перец нарежьте очень мелкими кубиками, помидоры – средними. Зеленый лук мелко нашинкуйте.

2 Разогрейте на сковороде оливковое масло, обжаривайте в нем на слабом огне чеснок, перец и помидоры, пока чеснок не приобретет золотистый цвет.

3 Спагетти отварите почти до готовности, слейте воду, выложите на сковороду и обжаривайте еще 2 минуты.

4 Выложите спагетти на тарелки, слегка посолите, посыпьте зеленым луком и подавайте.

15
минут

546
ккал

4
порции

В итальянской кухне принято отваривать спагетти al dente (на зубок) – т. е. при пробе должно чувствоваться сопротивление, спагетти не должны быть слишком мягкими.



Черные спагетти с лососем

На 4 порции:

- 400 г черных спагетти
- 400 г лосося
- половинка лайма
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- 200 мл сливок (20% жирности)
- 200 мл сухого белого вина
- соль по вкусу
- молотый черный перец по вкусу
- зелень орегано и кинзы для украшения

1 Лосось нарежьте небольшими кусочками примерно 2 × 2 см и полейте соком лайма. Спагетти отварите в кипящей подсоленной воде.

2 Зубчик чеснока слегка раздавите плоской стороной ножа и обжарьте на сковороде в разогретом оливковом масле. Затем удалите чеснок, выложите кусочки лосося и обжаривайте с обеих сторон 6 минут.

3 Влейте вино, продолжайте готовить на слабом огне, пока вино не начнет испаряться. Введите сливки и продолжайте тушить. Приправьте солью и перцем по вкусу и продолжайте готовить, пока соус не загустеет.

4 Выложите на тарелки спагетти и лосось, украсьте зеленью и подавайте. При подаче можно полить спагетти сливочным соусом и перемешать.

Черные спагетти – «паста nero» – очень эффектно выглядят при подаче. Такой цвет спагетти достигается благодаря тому, что при их изготовлении в тесто добавляют чернила каракатицы или кальмара.



30
минут

754
ккал

4
порции

Спагетти карбонара

На 4 порции:

- 400 г спагетти ТМ Makfa
- 100 г шпика
- 100 г тертого пармезана
- 3 ст.л. сливок (33% жирности)
- 3 яйца
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст.л. оливкового масла
- соль по вкусу
- молотый черный перец по вкусу
- зеленый лук по вкусу

1 Шпик нарежьте мелкими кубиками. В сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте шпик на среднем огне. Затем шпик уберите и в этом же масле слегка поджарьте мелко нарезанный чеснок.

2 Спагетти отварите в кипящей подсоленной воде почти до готовности.

3 Соедините яйца и сливки, приправьте по вкусу солью и перцем, слегка взбейте. Добавьте половину тертого пармезана.

4 В масло, в котором жарились шпик и чеснок, положите спагетти. Уберите сковороду с плиты, добавьте яичный соус и хорошо перемешайте. Соедините спагетти с обжаренным шпиком, посолите, поперчите, посыпьте оставшимся тертым пармезаном и мелко нарезанным зеленым луком.

25
минут

580
ккал

4
порции



Спагетти ТМ Makfa – натуральный продукт, приготовленный по классической рецептуре: пшеничная мука высокого качества и чистейшая вода. Именно благодаря специальной пшенице твердых сортов («дурум») спагетти прекрасно сохраняют форму и вкусовые качества при варке.

40

минут

532

ккал

4

порции

Быстрее, проще, вкуснее!

Каждая хозяйка знает, что формула идеального обеда – это не только вкусные, но и нехлопотные в приготовлении блюда. Эти необычные мясные фрикадельки и аппетитная картофельная закуска займут всего час вашего времени. Впрочем, даже меньше: ведь пока блюдо томится в духовке, вы спокойно можете заняться своими делами.

Пикантные фрикадельки

На 4 порции:

- 500 г свиного фарша
- 1 острый красный перец
- 1 сладкий красный перец
- 1 сладкий желтый перец
- 2 см свежего корня имбиря
- 2 зубчика чеснока
- 2 лайма
- 6 ст.л. соевого соуса
- 1 ст.л. меда

- 4 ст.л. растительного масла
- пучок зеленого лука

1 Острый перец, имбирь, чеснок и зеленый лук измельчите, из лаймов выдавите сок и натрите цедру. Для соуса смешайте половину измельченного имбиря и острого перца, сок 1 лайма, 3 ст.л. соевого соуса, мед, 1 ст.л. растительного масла и 1 ст.л. воды.

2 Оставшийся острый перец и имбирь измельчите в блендере с зеленым луком, чесноком, лаймовой цедрой и 3 ст.л. соевого соуса. Продолжая взбивать, введите фарш.

3 Из получившейся смеси сформируйте небольшие фрикадельки и обжарьте на сковороде в разогретом растительном масле до полуготовности. Обжаренные фрикадельки осторожно нанижите на шпажки, чередуя с нарезанным на кусочки сладким перцем. Запекайте в духовке при 160°С около 10 минут. Подавайте с соусом.

Картофель с корнишовым дипом

На 4 порции:

- 4 крупные картофелины (200 г каждая)
- 2 луковицы
- 150 г бекона
- 150 г корнишонов ТМ Kühne
- 100 г сливочного сыра
- 300 г творога
- 1 ст.л. горчицы «Средне-острая» ТМ Kühne
- смесь разных сортов молотого перца по вкусу
- сахар по вкусу
- соль по вкусу
- зелень укропа для украшения

1 Картофель отварите в мундире в течение 20 минут. Лук и бекон мелко нарежьте и поджарьте на сковороде с антипригарным покрытием.

2 Каждую картофелину заверните в фольгу и запекайте в нагретой до 200°С духовке 20–30 минут.

3 Для дипа корнишоны мелко порежьте,

смешайте со сливочным сыром, творогом и горчицей, приправьте солью и перцем, добавьте сахар.

4 Готовый картофель нарежьте крестообразно и слегка «раскройте» в месте надреза, красиво разверните фольгу. Сверху выложите корнишовый дип, затем смесь лука и бекона. Украсьте веточками укропа.

Горчица Kühne «Средне-острая» производится из желтого горчичного семени, вкус и интенсивность которого подчеркивается коричневой горчицей и азиатским горчичным семенем. Классический вкус делает средне-острую горчицу незаменимым ингредиентом горчичных соусов, бутербродов и других блюд.



Feine
Cornichons

knackig-pikant
mit Dill und Zwiebeln

Seit
1722

60

минут

334

ккал

4

порции

Не будь лапшой!

Один из самых популярных в Азии продуктов – рисовая лапша. Сейчас она нередко встречается и в наших магазинах. Вы до сих пор не в курсе, «с чем ее едят»? Срочно восполняйте пробел в знаниях. Ведь тоненькая прозрачная рисовая вермишель чрезвычайно полезна. Недаром на Востоке она является своеобразным символом долголетия.

Лапша с мясом

На 4 порции:

- 300 г рисовой лапши
- 400 г говядины
- 1 маленький кабачок или цукини
- 1 сладкий красный перец
- 1 сладкий зеленый перец
- 4 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. саке
- 1 ст.л. крахмала
- 3 ст.л. белого винного уксуса
- 5 ст.л. растительного масла
- 2 ч.л. сахара
- пучок зеленого лука
- щепотка молотого острого красного перца
- щепотка семян кунжута
- соль по вкусу

1 Говядину нарежьте полосками толщиной 1 см, слегка отбейте.

Смешайте саке и 2 ст.л. соевого соуса. Обмакните мясо в получившуюся смесь, затем обваляйте в крахмале и оставьте мариноваться в закрытой посуде.

2 Кабачок нарежьте тонкими дольками, сладкий перец – узкими полосками.

3 В глубокой сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте в нем кусочки мяса до готовности. Достаньте мясо. Выложите в сковороду овощи, слегка обжарьте, добавьте оставшийся соевый соус, винный уксус, сахар, приправьте солью и перцем и еще немного потушите. Затем положите лапшу и мясо, хорошо перемешайте и обжаривайте еще 2 минуты. При подаче посыпьте блюдо мелко нарезанным зеленым луком и семенами кунжута.



30

минут

392

ккал

4

порции

Манговый салат

На 4 порции:

- 200 г рисовой вермишели ТМ «Жменька»
 - 200 г куриного филе
 - 1 сладкий зеленый перец
 - 2 средних огурца
 - 1 манго (свежий или консервированный)
 - 4 салатных листа
 - 1 банка консервированной кукурузы (340 г)
- Для заправки:
- 4 ст.л. оливкового масла
 - 2 ст.л. лимонного сока
 - щепотка соли

1 Отварите куриное филе до готовности и нарежьте довольно крупными кусочками.

2 Сладкий перец разрежьте пополам, удалите семена и нарежьте тонкими полосками. Огурцы нарежьте тонкими дольками. Свежий манго очистите от кожуры, с консервированного слейте сок и нарежьте довольно крупно.

3 Рисовую вермишель отварите, как указано на упаковке, и обсушите. Смешайте и слегка взбейте оливковое масло, лимонный сок и соль.

4 Выложите сервировочное блюдо салатными листьями. Соедините все компоненты мангового салата, перемешайте, выложите на блюдо и полейте заправкой.

20

минут

255

ккал

4

порции



Рисовая вермишель ТМ «Жменька» – продукт для здорового питания всей семьи. Она сохраняет в себе все полезные свойства рисовых зерен. Исключительно тонкая и прозрачная, рисовая вермишель обладает нежным вкусом и отлично сочетается с различными продуктами. Подходит не только для гарниров, но и для легких витаминных салатов или прозрачных супов.



Пожалуй, единственный, кому можно с легкостью простить «холодное сердце», – это десерт с мороженым. Трепетную любовь к этому лакомству мы питаем с детских лет. И несмотря на свойственную ему холодность, оно отвечает нам взаимностью. Особенно в знойный день.

А ты такой холодный...

Мороженое «Клубничка»

На 2 порции:

- 400 г ванильного мороженого
- 400 г клубники
- 200 г сахара
- 1/3 пакетика ванильного сахара
- 30 г крахмала
- горсть дробленых грецких орехов
- вафли для украшения

1 Клубнику очистите от плодоножек (несколько

ягод отложите для украшения) и протрите через сито. Сахар залейте 0,6 л воды и сварите сахарный сироп.

2 В клубничное пюре влейте сахарный сироп, поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем постепенно введите разведенный в небольшом количестве воды крахмал, всыпьте ванильный сахар и снова доведите до кипения,

непрерывно помешивая.

3 Остудите получившийся клубничный соус. Соедините половину мороженого с 4 ст.л. клубничного соуса и взбейте миксером. Охладите взбитое мороженое. В высокие бокалы или креманки влейте клубничный соус, выложите в каждый по 2 шарика клубничного и ванильного мороженого, посыпьте грецкими орехами, украсьте вафлями и подавайте.

Мороженое «Сладкий шок»

На 2 порции:

- 200 г ванильного мороженого
- 200 г шоколадного мороженого
- 2 плитки черного шоколада по 200 г
- 100 г сахарной пудры
- 50 г сливочного масла
- 1 ч.л. ванильной эссенции
- 3 ст.л. рома, коньяка или бренди
- 20 г пластинок миндаля
- вишни, вафли и листики мяты для украшения

1 Разломайте шоколад на кусочки, половину одной плитки отложите для украшения. Сливочное масло нарежьте кубиками. Поместите шоколад и масло в кастрюлю на водяную баню и растопите, постоянно помешивая. Влейте алкоголь и ванильную эссенцию и еще немного проварите.

2 Налейте соус на дно высоких бокалов или креманок. Положите в каждый по 2 шарика ванильного и шоколадного

мороженого. Посыпьте миндалем и полейте соусом. Украсьте десерт вишнями, дольками шоколада, вафлями и листиками мяты и немедленно подавайте.

Алкоголь и ванильная эссенция в составе соуса служат для придания более терпкого вкуса и аромата. В принципе, десерт можно приготовить и без этих ингредиентов.

15

минут

690

ккал

2

порции

Десерты

Этот десерт прекрасно дополнят взбитые сливки, дольки шоколада и вафельные трубочки.



Мороженое «Мокко»

На 4 порции:

- 800 г ванильного мороженого
- 0,5 л крепкого натурального кофе
- 100 г сахара
- 1 ст.л. какао
- 2 ст.л. крахмала
- 50 г молочного шоколада

1 Соедините кофе, сахар и какао, доведите до кипения на слабом огне.

2 Растворите крахмал в 3 ст.л. воды, тонкой струйкой влейте в кофейную смесь, непрерывно помешивая. Варите до тех пор, пока соус не загустеет.

3 Дайте соусу слегка остыть и налейте его на дно высоких стаканов. 6 ст.л. соуса влейте в мороженое и слегка помешайте, чтобы получились «мраморные» разводы. Выложите мороженое в стаканы и посыпьте тертым шоколадом.

10
минут

620
ккал

4
порции

Фабрика мороженого

Теперь не нужно обладать навыками профессионала, чтобы приготовить мороженое даже по самому сложному рецепту. Фисташковое, земляничное, имбирное мороженое, низкокалорийный сорбет со свежими фруктами – с мороженицей IC 8500 от De'Longhi вы справитесь с любым десертом! Более того – сможете придумать собственные рецепты. А вкус и качество домашнего мороженого во много раз превосходит то, что можно приобрести в магазине. Итак, все, что от вас требуется, – поместить ингредиенты в чашу и нажать на кнопку. В зависимости от выбранного рецепта, достаточно от 15 до 40 минут, чтобы получить готовое лакомство!

Лимонный сорбет

На 8 порций:

- 170 г сахара
- 125 мл лимонного сока
- 1 белок
- 60 мл ликера *limoncello*

Соедините лимонный сок со 150 г сахара и 250 мл воды. Белок взбейте с сахаром в пену, влейте лимонный сироп и ликер. Перелейте смесь в чашу мороженицы – и через 25 минут десерт будет готов.

Тропическое мороженое

На 8 порций:

- 300 г пюре из тропических фруктов
- 120 г сахара
- 50 мл молока
- 40 мл сливок
- 70 г мякоти фруктов, порезанных на кусочки
- 2 ст.л. лимонного сока

Соедините лимонный сок с фруктовым пюре, добавьте сахар и мешайте до полного растворения. Добавьте молоко и сливки

и перелейте смесь в чашу мороженицы. После 20 минут обработки добавьте кусочки фруктов. Приблизительно через 30 минут мороженое будет готово.



Полуавтоматическая мороженица De'Longhi IC 8500

- Чаша из нержавеющей стали объемом 1,5 л
- Корпус из высококачественного пластика
- Охлаждающая жидкость между внутренней и внешней стенками чаши
- Прозрачная крышка с отверстием для закладки ингредиентов
- Полностью разбирается для легкой чистки
- Размеры: 16 x 15 x 26 см
- Мощность: 6 Вт
- Вес: 2,7 кг



De'Longhi
Living innovation

Чашу мороженицы перед приготовлением необходимо поместить в морозильную камеру на 12–16 часов. Также мороженица может использоваться для охлаждения напитков и хранения кубиков льда.

Из лимона – лимонад

«Если жизнь преподносит вам лимон – сделайте из него лимонад», – гласит известная мудрость. Мы продолжим: не только лимонад, но и другие напитки с приятной освежающей кислинкой.

Домашний лимонад

На 8 порций:

- 6 крупных лимонов
- 150 г сахара или 110 г сахарной пудры
- 250 мл сильногазированной воды

1 Лимоны промойте в теплой воде, хорошо потрите щеткой. С трех лимонов аккуратно снимите цедру. Тщательно срежьте с кожуры внутреннюю белую часть.

2 Разрежьте лимоны пополам и выдавите сок.

3 Залейте цедру лимонным соком. Всыпьте сахар или сахарную пудру. Влейте 1,4 л кипятка, перемешайте, накройте и оставьте на ночь в прохладном месте.

4 На следующий день снова все перемешайте и процедите через крупное сито, чтобы в напитке осталось немного лимонной мякоти. Влейте минеральную воду. Напиток можно разлить в бутылки и хранить в холодильнике или подать сразу с кубиками льда.

30

минут

205

ккал

8

порций

10
минут

276
ккал

2
порции

Если на 5 минут положить лимон в горячую воду, из него можно отжать большее количество сока.

Лимонный шейк

На 2 порции:

- 1 лимон
- 2 желтка
- 1 стакан молока
- 6 ст.л. сливочного мороженого
- 4 ст.л. лимонного или апельсинового мороженого
- 4 ст.л. сахара

1 Лимон разрежьте пополам и отожмите сок.

2 Соедините все составляющие, кроме лимонного мороженого, и взбейте при помощи блендера или миксера.

3 Разлейте шейк по бокалам, положите в каждый по 2 ст.л. лимонного или апельсинового мороженого. Украсьте листиками мяты и немедленно подавайте. Пейте через соломинку.

Journal-plaza.net

SHUTTERSTOCK.COM

Приготовить сахарный сироп просто: возьмите в равных количествах воду и сахар, воду доведите до кипения, всыпьте сахар и варите до загустения. Сироп можно разлить в бутылки и хранить в холодильнике.

Лимонный пунш

На 2 порции:

- 2,5 лимона
- 60 мл сахарного сиропа
- 120 мл сухого белого вина
- 120 мл сильногазированной минеральной воды
- 8 кубиков льда

1 Из двух лимонов отожмите сок.

Половинку лимона нарежьте тонкими дольками.

2 Соедините сахарный сироп, лимонный сок, вино и минеральную воду, все перемешайте.

3 В два высоких бокала положите по 4 кубика льда и по несколько долек лимона. Влейте пунш. При подаче стаканы можно украсить лимонными дольками и листиками мяты.

10
минут

276
ккал

2
порции

20
минут

238
ккал

4
порции

1 Кабачки очистите, нарежьте кружочками и обжарьте на растительном масле, затем остудите.

2 Листья салата выложите как основу на блюдо, в порционные тарелки или вазочки. Сыр фета нарежьте кубиками, огурцы – произвольно.

3 На листья салата выложите слой жареных кабачков, затем – слой сыра, далее – слой огурцов. Смажьте этот слой сметаной, сбрызните соевым соусом. Посыпьте салат крупно нарезанной зеленью, кукурузными хлопьями и кунжутом.

Салат “Веснянка” от Зои Козаковой из г. Киев

На 4 порции:

- 3 маленьких молодых кабачка
- 3 огурца
- 200 г сыра фета
- пучок салата-латука
- свежая зелень по вкусу
- горсть несладких кукурузных хлопьев
- щепотка кунжута для посыпки
- 3 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. соевого соуса

С приходом тепла хочется срочно привести себя в форму! Сделать это гораздо проще, если в вашем кулинарном арсенале есть рецепты легких салатиков, которыми поделились с нами читатели журнала.

Салат “Самый весенний” от Юлии Филатовой из г. Марганец

На 2 порции:

- 200 г редиса
 - 200 г огурцов
 - 1 сладкий зеленый перец
 - 100 г зеленого лука
 - 100 г петрушки
 - 100 г укропа
 - соль по вкусу
- Для заправки:
- 3–4 ст.л. густой сметаны
 - 1 ст.л. оливкового масла
 - 1 ч.л. французской горчицы с зернами

- 1 ч.л. лимонного сока
- молотый черный перец по вкусу

1 Редис и огурцы нарежьте полукольцами, сладкий перец – тонкой соломкой. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчите. Соедините все компоненты, посолите и перемешайте.

2 Смешайте сметану с оливковым маслом, горчицей и лимонным соком.



15
минут

183
ккал

2
порции

Добавьте черный перец по вкусу. Заправьте салат и немедленно подавайте.

Лучшие рестораны – 2010

Независимый конкурс журнала «Кушать подано!»



Читатели нашего журнала, безусловно, знают толк в хорошей кухне! Поэтому мы решили организовать конкурс «Лучшие рестораны – 2010» и составить независимый рейтинг. Примите участие в выборе лучших ресторанов страны: **заполните анкету и пришлите по адресу редакции.** По результатам отзывов и оценки независимого жюри мы определим тройку лидеров в номинациях:

- лучший ресторан украинской кухни
- лучший ресторан национальной кухни
- лучший ресторан европейской кухни
- лучший суши-бар
- лучший шеф-повар
- лучшее обслуживание
- лучший интерьер
- лучшая атмосфера
- лучшие десерты
- лучшие коктейли

Рестораны-победители получают дипломы, а также подарки от спонсоров и журнала «Кушать подано!».



Все анкеты участвуют в розыгрыше призов от **TM RÖNDELL** и **TM KAMIS!**

Три набора приправ в мельницах



Життя зі смаком!



Набор посуды серии CREATIVE



Изысканный столовый набор Zelda



Набор стальных ножей SIGNIFER

Анкета конкурса «Лучшие рестораны – 2010»:

Название ресторана: _____

Виды кухни (украинская, европейская, японская и пр.): _____

Адрес: _____

Телефон: _____

Месторасположение (удаленность от центра, от станций метро и пр.): _____

В каком стиле выполнен интерьер ресторана: _____

Уникальные предложения ресторана: _____

В ресторане есть:

- ☐ летняя площадка
- ☐ лаунж-зона
- ☐ зал для курящих
- ☐ зал для некурящих
- ☐ собственная парковка
- ☐ живая музыка
- ☐ караоке

Средняя стоимость ужина на одного человека (без спиртного): _____

Существуют ли дополнительные бонусы и дисконтная система для клиентов? Какие? _____

Блюда, которые вы пробовали в этом ресторане: _____

Блюда, которые вы заказываете в этом ресторане регулярно: _____

Оцените по 10-балльной шкале:

- ☐ Месторасположение
- ☐ Уровень обслуживания
- ☐ Качество напитков
- ☐ Атмосфера
- ☐ Интерьер
- ☐ Качество еды

Недостатки ресторана: _____

Ваши Ф.И.О.: _____

Ваш контактный адрес и телефон: _____

В самом соку

Свежевыжатый сок лимона, лайма или апельсина нередко можно встретить среди ингредиентов того или иного рецепта. Ведь citrusовые всегда придают блюду приятную терпкую ноту. Что уж говорить о пользе любимых «кисленьких» фруктов! «Поселив» на кухне citrus-пресс, вы сможете без труда получить чистейший сок citrusовых в любых количествах.

Moulinex Vitapress ВКВ 2

■ Мощность: 30 Вт. Объем: 0,6 л. Цена: 279 грн. Пластиковый корпус, универсальный конус для фруктов разного диаметра, высокий процент отжима благодаря реверсивному вращению конуса.



Polaris PCE 3007

■ Мощность: 30 Вт. Объем чаши: 0,8 л. Цена: 150 грн. Пластиковый корпус, высокий процент отжима благодаря реверсивному вращению конуса, 2 насадки для фруктов разного диаметра, щеточка для чистки.



Bosch MCP 3000

■ Мощность: 25 Вт. Объем чаши: 0,8 л. Цена: 310 грн. Пластиковый корпус, высокий процент отжима благодаря реверсивному вращению конуса, удобное хранение шнура.



De'Longhi KS 407

■ Мощность: 35 Вт. Объем: 0,7 л. Цена: 250 грн. Пластиковый корпус, удобный эргономичный дизайн, высокая мощность.



Scarlett SC 1012

■ Мощность: 25 Вт. Объем чаши: 0,2 л. Цена: 190 грн. Пластиковый корпус, высокий процент отжима благодаря реверсивному вращению конуса, удобное хранение шнура.

Правила хорошего кофе



Чашка с блюдцем для капучино, серия It's coffeetime, фарфор, ASA, Германия, 79 грн.

Вкус эспresso и капучино различается в такой же степени, как и посуда, в которой принято подавать напитки. Для эспresso предназначены маленькие чашки с толстыми стенками, а капучино «любит» высокие объемные чашки.

Чашка с блюдцем для эспresso «Тривсель», дизайнер Nicolas Cortolezzis, сталь, IKEA, Швеция, 29 грн.



Чашка с блюдцем для эспresso «Тривсам», керамика, IKEA, Швеция, 19 грн.



Чашка с блюдцем для капучино, серия Café & Chocolat, фарфор, ASA, Германия, 99 грн.



Чашка с ложкой и блюдцем для капучино, серия Multi cup & spoon, фарфор, сталь, ASA, Германия, 109 грн.

Набор для эспresso (4 чашки, 4 ложки, поднос), серия Cucina, фарфор, дерево, ASA, Германия, 159 грн.



Чашка с блюдцем для капучино, серия Flora, фарфор, ASA, Германия, 79 грн.



Белые ночи

Если умело создать приятную атмосферу, то после ужина не захочется вставать из-за стола. Возьмите на заметку несколько хитростей сервировки – и тогда за душевными разговорами вы и не заметите, как ласковый майский вечер плавно перейдет в ночь.

1 Нежность весеннего вечера подчеркнут светлые бутоны цветов. Прекрасно, если это будут не срезанные цветы, а живые, в милых маленьких горшочках.

2 Темные, глубокие цвета салфеток или скатерти в качестве основной гаммы – как раз

то, что нужно для создания атмосферы спокойствия и неспешности.

3 Теперь главное: в центр стола поместите красивый поднос со множеством светлых ароматических свечей. Зажгите их, даже если за окном еще светло, и пусть комната наполнится

обволакивающими ароматами ванили, розы или сандала.

4 Разлейте по бокалам изысканное белое вино, подайте легкие блюда и наслаждайтесь приятным обществом друг друга. Ведь минуты, проведенные вместе, трудно переоценить!

5 способов сделать шашлык еще вкуснее

Стоит затеять разговор о «правильном» шашлыке, как тут же начнутся жаркие споры: у каждого есть свой «единственно верный» способ. Но есть несколько правил, с которыми готовы согласиться все.

■ Маринуйте мясо в эмалированной, стеклянной или глиняной посуде: в алюминиевой оно окисляется.

■ Не добавляйте в маринад уксус: он «сушит» мясо и делает его жестким.

■ Сырые дрова для мангала дают неприятный привкус, поэтому их нужно хорошо просушить. В конце готовки бросьте на угли сухие веточки вишни или листья смородины для аромата.

■ Готовность углей можно проверить, если подержать руку на расстоянии примерно 40 см – должен ощущаться терпимый жар. Шампуры должны находиться в 15–20 см от углей.

■ Чтобы подчеркнуть вкус мясного шашлыка, подавайте к нему только сухие красные вина комнатной температуры, а к шашлыку из птицы – охлажденные сухие белые.

